inserto verderosso

E ADESSO COSA MANGIAMO?

VIA L'ATOMO DAL PIATTO

Consigli alimentari e norme di comportamento a cura della Cooperativa Agricola El Tamiso di Padova.

Evitare ogni ulteriore accumulo di radiazioni da fonti mediche ed industriali (strumenti diagnostici - "lastre", "raggi" - forni a microonde - micidiali - televisori a colori).
Curare il buon funzionamento di intestino, reni, pelle, sistema linfatico. Sono gli organi principali addetti all'eliminazione delle sostenze tossiche. Un intestino in cattivo stato o "lento" trattiene le sostanze pericolose più a lungo, consentendone il riassorbimento attraverso i villi; reni "ostruiti" da residui di alimentazione carnea, dall'abuso di uova e formaggi, filtrano male e mantengono nell'organismo le sostanze tossiche; una pelle "sporca" consente una sudorazione insufficiente ed uno smaltimento rallentato; un sistema linfatico inspessito da grassi insaturi (carne, formaggi, burro, margarine) non è in grado di drenare le impurità del sangue.
Il buon funzionamento dell'organismo dipende da una corretta alimentazione, oggi opportunamente modificata in modo antinucleare.
Eliminando il cibo animale (che crea depositi inutili o nocivi nel corpo) - ricordare che una mucca mangia anche 50 chili al giorno di foraggio fresco a 200 e passa nanocurie per chilo, e che tutto si ferma nei suoi muscoli e nelle sue ossa - e gli altri cibi che creano acidità nei tessuti e nel sangue (alcool, caffè, bibite gassate, cereali raffinati - pasta, riso, pizze, brioches... -) impedendo l'eliminazione degli isotopi pesanti, ci si deve rivolgere ai cibi che creano alcalinità nel sangue: cereali integrali, verdure, alghe, frutta, miso.

CEREALI INTEGRALI

Cereali integrali. Riso, orzo, miglio, avena, grano, mais, segale. Preziosi da sempre, lo divengono ulteriormente in questo periodo di emergenza. Contengono acido fitico, assente nei cereali raffinati, che si lega ai metalli pesanti e agli isotopi radioattivi pesanti (Cesio, Stronzio). Rimane stabile durante il processo digestivo e accelera l'eliminazione attraverso le feci delle sostanze tossiche.
Il Dr. S. Akizuki, che ha lavorato tra le macerie di Nagasaki curava gli esposti a radiazioni con diete a base di cereali. Successivamente con esperimenti di laboratorio (che disapproviamo per la violenza che hanno comportato, ma che citiamo ugualmente) ha rilevato che la mortalità delle cavie sottoposte a raggi gamma e a trattamento con isotopi radioattivi e poi nutriti con riso integrale è inferiore del 30%a quella delle cavie alimentate con riso brillato.

VERDURE

Verdure. Da consumare crude all'inizio dei pasti o cotte (saltate, scottate, stufate, al forno, evitando la bollitura se non si utilizza il brodo, ad evitare di disperdere i sali minerali). Il contenuto di calcio funge da barriera allo Stronzio 90 ed al Cesio (che tendono a fissarsi nelle ossa).
Le verdure vanno lavate accuratamente. Nelle nostre prove abbiamo verificato che non c'è differenza di radioattività (riferita allo Iodio 131) tra verdura a foglia e ortaggi "sotterranei". Il 23 maggio abbiamo rilevato 5,9 nanocurie/kilo sia sulle biete da costa che sui rapanelli. Nello stesso giorno il prezzemolo presentava 1,2 nanocurie/kilo.
Il lavaggio elimina eventuali tracce di radioattività atmosferica, lasciando intatta quella che le piante hanno ormai assorbito dal terreno. C'è da parlarsi chiaro: tutto il cibo non raccolto prima di Chernobyl è inquinato. Quindi o non si mangia più o si sceglie una dieta che consenta di smaltire i residui tossici con rapidità.

LE ALGHE

Le alghe. Contengono acido alginico legato con sale. L'acido alginico funziona analogamente all'acido fitico e diminuisce di una percentuale oscillante tra il 80 ed il 90%la quantità di Stronzio 90 che si fissa sullo scheletro, senza influire sul normale assorbimento del calcio. L'uso delle alghe, quasi da solo sufficiente in caso di ioni leggeri, è indispensabile in presenza di ioni pesanti con periodo di decadimento lungo che possono causare effetti anche a distanza di decenni.
I soliti esperimenti cruenti con cavie (Dr. Tanaka, Universita Mc Gill di Montreal) dimostrerebbero come negli animali trattati con Stronzio 90 e poi nutriti con alginato di sodio (il sale dell'acido alginico) lo Stronzio viene fissato nelle ossa in percentuale del 10-20% rispetto a quella degli animali a dieta "normale".
Usiamo il condizionale perché siamo convinti che gli esperimenti con animali dimostrano, aldilà di ogni considerazione d'ordine morale, che per gli animali il risultato è quello, ma non necessariamente è lo stesso per l'uomo o per gli altri animali.
L'équipe dell'Ospedale S. Francesco di Nagasaki (Dr. Akizuki), nel '45, con alimentazione di cereali ed alghe non patì danni da radioattività.

FRUTTA

Frutta. Da usare lontano dai pasti. Evitare frutta tropicale.

LATTE E DERIVATI

Latte e derivati. Utilizzare lo yogurt, ricco di calcio e privo di problemi connessi al grasso animale grazie ai lattobacilli. Evitare burro e formaggi grassi: i radioisotopi si fissano alle lipoproteine.

CIBI DA EVITARE

Cibi da evitare. Carne (per quanto già detto) - conigli e pollame sono veri serbatoi di cesio - , pesci d'acqua dolce (soprattutto per quelli che si mangiano con le lische) e molluschi - pericolo per lo stronzio -, zucchero, dolcificanti chimici - sono acidificanti e impediscono l'assorbimento del calcio, agevolando quello dello stronzio -, caffè, alcolici, cacao, additivi alimentari, prodotti in scatola, cereali raffinati e loro farine e derivati, spezie piccanti, aceto di vino, pepe, mostarda ecc. Non hanno mai fatto bene, ed in questo periodo come non mai si ha la necessità di avere un organismo non appesantito da ulteriori scorie.

SI POSSONO UTILIZZARE

Si possono utilizzare. Oltre ai prodotti consigliati: mandorle, noci, nocciole, semi di sesamo, di zucca, di girasole, le arachidi; tè bancha, tè MU, caffè di cereali (non istantaneo) e infusi; uva sultanina, mele, albicocche ecc. secche, sciroppi di cereali.

UTILI

Utili. Prugne umeboshi (fortemente alcalinizzanti) facilitano l'eliminazione delle sostanze radioattive (con i citrati di calcio e sodio)? miso (semi di soia e cereali diversi con sale marino fermentati naturalmente per almeno 18 mesi), oltre all'acido fitico contiene altre sostanze "svelenanti"; legumi (soja, lenticchie, ceci, fagioli, piselli, azuki), che sono una "medicina" per i reni - soprattutto gli azuki - e sono ricchi di aminoacidi. Si cuociono più in fretta con un po' di alghe.

AVVERTENZE GENERALI

Avvertenze generali.
Se il nostro scopo è di tenere l'organismo in forma dobbiamo evitare i prodotti a coltivazione chimica e conservati o trasformati con additivi di sintesi. È abbastanza assurdo preoccuparsi per la radioattività e consumare cibo inquinato da residui tossichi chimici.
La chimica in agricoltura ha raggiunto livelli di pericolosità straordinari (si pensi - tanto per non tornare a parlare del DDT che, a vent'anni dal suo abbandono, si ritrova ancora in tracce negli alimenti - al caso del Temik, o ai 75.000 cittadini in provincia di Berlino che sono costretti alla sete a causa dell'inquinamento degli acquedotti dall'atrazina; si pensi ai diserbanti dai nomi poetici quali "Seccatutto" o "Fusilade", ai tumori che ormai stanno superando nelle zone di "agricoltura moderna" le percentuali che si riscontrano nei poli industriali.
È puro veleno. Per un killer criminale che utilizza metanolo per aumentare la gradazione di un vino "chimico", ci sono migliaia di killer inconsapevoli, nelle campagne, che utilizzano le peggiori porcherie di questo mondo sulle coltivazioni, grazie ad un'assistenza tecnica pubblica inesistente, ad un'assoluta mancanza di controlli, all'assenza di serie ricerche sul biologico. La salute dei consumatori è in mano ai rappresentanti delle multinazionali della chimica, ai funzionari dei consorzi agrari e delle organizzazioni professioni dei contadini, che incassano provvigioni sui prodotti chimici che riescono a rifilare agli associati.
Se lunga sembra ancora la strada per un'agricoltura "pulita", sana e non pericolosa per l'uomo (visto il businness di miliardi che c'è sotto) e quindi per risposte "complessive", bisogna attrezzarsi per risposte "private" o di gruppo, pur senza accantonare l'obiettivo generale.
Oggi come non mai è necessario che ciascuno curi la sua alimentazione evitando cibi devitalizzanti e utilizzando solo buoni prodotti.

Chi avesse perplessità sui famosi "ortaggi a foglia larga", oggi come oggi comunque inquinati come quelli a foglia stretta o che si consumano senza foglia può consumare germogli (di cereali o di soja).

I GERMOGLI

I germogli:
a) sono un ottimo sostituto "psicologico" all'insalata; b) sono squisiti; c) non sono inquinati; d) si trovano facilmente in commercio; e) si possono fare in casa; f) sono un serbatoio di vitamine.

IL VENETO A OROLOGERIA

Decine di impianti ad alto rischio costellano il Veneto, vere e proprie bombe ad orologeria innescate sul futuro della Regione.
La definizione di misure di protezione civile, sicurezza, e controllo della salute dei cittadini e dei lavoratori è stata richiesta da una mozione presentata in consiglio regionale da D.P.. La proposta chiede, inoltre, la predisposizione, con urgenza, di una indagine sistematica sulle aziende ad alto "rischio". È indispensabile - è stato rilevato - la costituzione di un "Comitato Tecnico Scientifico", composto da esperti delle ULSS e di istituti di ricerca scientifica nazionali e regionali, con il compito di elaborare e mettere a disposizione della regione, studi, criteri e metodologie per indirizzi unitari nel campo della conoscenza, del controllo, della protezione e della prevenzione.
Ruolo centrale spetta agli utenti e alle associazioni ambientaliste, figure determinanti in una corretta programmazione degli insediamenti nel territorio.

Mappa regionale delle industrie a rischio.

Città	Impresa	Sostanze	Quantità	Limiti
Rovigo	Apa S.p.A.	fosfamidone	5.000	100 kg
		mevinfos	5.000	100 kg
Adria	Caffaro S.p.A.	forate	7.500	100 kg
		paration	12.000	100 kg
		carbofuran	1.000	100 kg
		mevinfos	700	100 kg
		paration-metile	12.000	100 kg
		azinphos-metile	12.000	100 kg
Albignasego	Oxidal S.a.s.	cobalto	150	100 kg
Padova	Zetronic	nichel	3.500	100 kg
	Rizzato S.p.A.	nichel	30.000	100 kg
	Rizzato S.p.A.	nichel	24.000	100 kg
Saonara	Argenti S.p.A.	nichel	600	100 kg
Venezia	I.R.O.M.	cobalto	1.400	100 kg
		nichel	135	100 kg
		sostanze infiammabili	3.000	200 tonn.
		sostanze infiammabili	530.000	50.000 tonn.
		depositi liquidi facilmente infiammabili		
	Montefluos	acido fluoridrico	550	50 tonn.
	Fertimont	ammoniaca	1.000	500 tonn.
		cobalto	130	100 kg
		nichel	3.900	100 kg
	Fertimont via dell'Industria 32	ammoniaca	2.400	500 tonn.
	Sava alluminio	berillio	20	10 kg
		depositi di gas facilmente infiammabili e ossigeno liquido		
	Soc. Veneziana conterie S.p.A.	anidride arseniosa	500	100 kg
	Sipa S.p.A.	Acrilonitrile	480	200 tonn.
	Agip petroli	deposito gas infiammabili	808 tonn.	300 tonn.
Venezia	Veneziana Vetro	cobalto	2.000	100 kg
		nichel	10.000	100 kg
	Sameton S.p.A.	nichel	10.000	100 kg
	Sava alluminio	berillio	40	10 kg
		depositi di gas facilmente infiammabili e ossigeno liquido		
	Montedipe S.p.A.	cloruro di carbonile	30	20 tonn.
		cloro	875	50 tonn.
		acido cianidrico	35	20 tonn.
		ammoniaca	36.000	500 tonn.
		2-cian-propan-2-olo	800	200 tonn.
		gas infiammabili	7.200	200 tonn.
		deposito gas infiammabili	19.150	300 tonn.
		deposito liquidi facilmente infiammabili e deposito acrilonitrile	202.500	100.000 tonn.
	Agip petroli	deposito di liquidi facilmente infiammabili		
	Sava alluminio	berillio	50	10 kg
		nichel	10.000	100 kg
		depositi di gas infiammabili, liquidi facilmente infiammabili e ossigeno liquido		

Città	Impresa	Sostanze	Quantità	Limiti »
Mira	Mira Lanza	nichel	50.000	100 kg
		liquidi inf.	700	200 tonn.
Concordia Saggitaria	Covengas	deposito di gas infiammabile	432	300 tonn.
Monastier	Vetrarti S.r.l.	anidride arseniosa, acido (III) arsenioso e i suoi sali	300	100 kg
Paese	Butangas S.p.A.	Deposito di gas infiammabili	965	300 tonn
Vittorio V.	T. Carnielli & C. S.p.A.	nichel	1.500	100 kg
Seren D.G.	Colorificio Paulin S.p.A.	cobalto	400	100 kg
Altavilla Vic. ha	Cromatura Tobaldini	nichel	14.000	100 kg
Gambugliano	It S.p.A.	Nichel	1.200	100 kg
Marostica	Viaro Elettr.	nichel	800	100 kg
		depositi di gas infiammabile e liquidi facilmente infiammabili		
Montecchio Maggiore	Franceschetto	nichel	3.000	100 kg
Rosà	Fabbrica Manubri Montegrappa S.n.c.	nichel	300	100 kg
		deposito di gas infiammabile		
Sandrigo	Cromador	nichel	3.000	100 kg
Tezze sul Brenta	Tricom S.p.A.	nichel	18.410	100 kg
Colognola ai Colli	Vetrerie Riunite	anidride arseniosa, acido (III) arsenioso e i suoi sali	1.500	100 kg
Trissino	Rimar Chimica	cloro	50	50 tonn
		acido fluoridrico	70	50 tonn.